

An abstract collage artwork on the left side of the page. It features a variety of textures and colors, including blue, red, yellow, brown, and black. There are torn paper edges, a piece of fabric, and a black and white striped pattern. The overall shape is irregular and organic, resembling a head or a face in profile.

# **REGALS PERILLOSOS**

Una visió anarquista de  
la depressió bipolar i la  
malaltia mental



# **Regals Perillosos**

Una visió anarquista de la depressió bipolar  
i la malaltia mental

## **Editorial Segadores**

Hivern - Primavera 2016

## **Imatge de portada**

SIYON

[josepgardenyes.alscarrers.org](http://josepgardenyes.alscarrers.org)

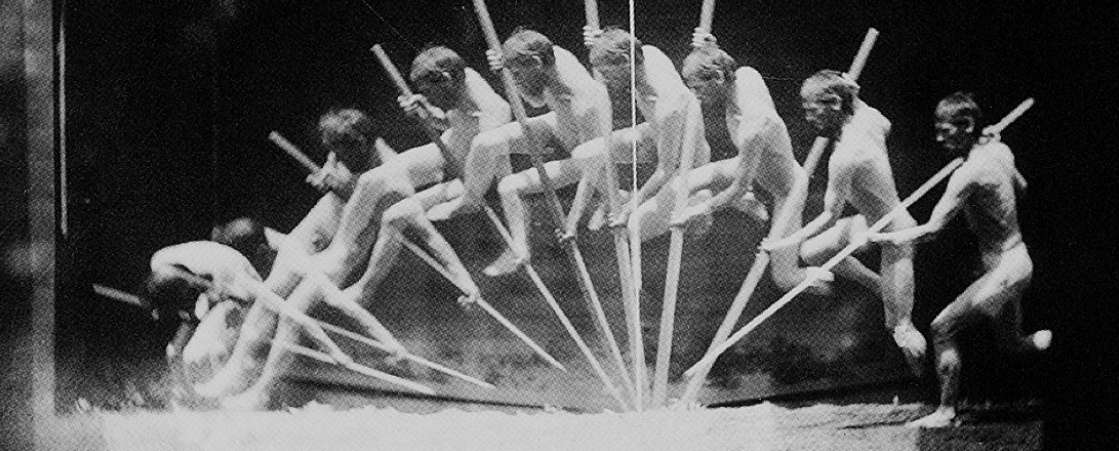


El títol d'aquest text naix d'una publicació i d'una xarxa de suport anarquistes dels Estats Units. Pretén comunicar que la depressió bipolar no és una malaltia a estigmatitzar i medicalitzar, més bé, parlem d'un regal que pot enriquir les nostres comunitats. Però és un regal dolorós i perillós, el qual fa mal a les persones que el viuen, així com als seus entorns si no aprenen a gestionar-lo bé.

Si la visió estàndard fixa la malaltia mental en un marc de por, vergonya i estigma, hi ha visions alternatives que van de la mà, però amb una intervenció positiva i no medicalitzada. També hi són criticables.

Aquest text s'escriu tenint com a base la investigació, però sobretot, l'experiència personal. Gran part de la visió que proposa es podria aplicar a altres formes de bogeria que estan categoritzades com a "malalties mentals" i és, precisament, aquesta categoria la que es pretén qüestionar. Tot i això, l'autor es limita al que coneix, posant l'èmfasi en una de les formes més comunes: la depressió bipolar.





## **Els dogmes són nocius per a la salut mental.**

En la seua essència l'anarquisme rebutja els dogmes, però desafortunadament vivim en un entorn que s'aferra fàcilment a teories que ens resulten convenientes i còmodes, a vegades, sense desenvolupar cap investigació sobre la que assentar les nostres idees.

Per a adonar-nos-en de l'envergadura d'aquesta debilitat, podem considerar l'adhesió d'alguns entorns anarquistes de la península Ibèrica a la hipòtesi conspiranoica que defèn que no existeix la VIH o que no és la causa de la SIDA. Aquesta és una teoria amb orígens homòfobs i racistes. Va sorgir per a justificar el silenci davant del genocidi dels anys '80, el qual va posar fi a la vida de milions de persones, majoritàriament gays o no blanques. Té com a principals exponents a farsants que fingeixen ser metges (com per exemple Eleni Papadopoulos-Eleopoulos); o a metges conservadors i homòfobs que no s'han especialitzat ni en virologia ni en el sistema immunològic (com per exemple Peter Duesberg); o a celebritats alternatives amb VIH que van insistir en què els tractaments alternatius els funcionaven, però han mort amb les típiques complicacions associades a la SIDA (com és el cas de Christine Maggiore); o a metges que s'adheriren a l'escepticisme sobre la SIDA fa dècades, però que ja han acceptat el consens científic, encara que els seus noms segueixen apareixent en les pàgines de

conspiranoies com a proponents de les teories de la negació (Joseph Sonnabend n'és un exemple).

A continuació, criticaré la medicalització de la depressió, però prèviament m'agradaria evidenciar alguns dogmes. Doncs, jo vaig prendre psicofàrmacs durant diversos anys en l'adolescència i em van anular emocionalment, alhora que em van fotre la memòria d'aquells anys. Un dia, al llençar les pastilles al fem em vaig sentir com si estigués eixint d'una gàbia química; no obstant això, els símptomes d'abstinència (que també experimentava cada vegada que tardava en ingerir la dosis) eren horribles. A vegades pense que podria estar justificat el matar a ganivetades al psiquiatra que me les va receptar.

És una experiència bastant comuna, crec. Però també n'hi ha d'altres. Ma mare, per exemple, no haguera sigut capaç d'anar a treballar cada dia i criar a tres fills (la meitat del temps sola, perquè tenia la custòdia compartida amb mon pare) si no haguera estat prenent psicofàrmacs. Possiblement també la van salvar del suïcidi. Quan s'ha jubilat les ha pogut deixar, però després d'estar vint anys medicant-se li ha costat moltíssim i segueix estant afectada.

O hi ha gent com el meu germà, que no gaudeix de les pujades tortuoses però alhora boniques de la bipolaritat, sinó que cau en un estat emocional quasi catatònic durant mesos. M'alegre del fet que persones com ell hagen pogut prendre pastilles de





forma puntual com a manera d'evitar una existència de mort-viu o inclús d'evitar el suïcidi.

Les persones que patim la bogeria som les úniques que hauríem de decidir si prendre una droga o no. Necessitem tenir accés a una informació crítica, així com a les alternatives realment sanes que no vinguen d'empreses farmacèutiques ni d'institucions sanitàries que ens tracten com a mudes i defectuoses. També necessitem alliberar-nos dels prejudicis, de les opinions ignorants i de la pressió ideològica que sovint ve de les nostres propies companys/es. No està bé que ens sentim dèbils o poc anarquistes per optar per prendre medicina.

I qualsevol persona que té una opinió rotundament en contra dels psicofàrmacs, però que beu alcohol -que és la droga més comuna amb la que la gent tracta la depressió, i la qual ha fet moltíssim més mal que el Prozac o altres pastilles-, que es calle la boca i guardi la seua opinió amb totes les seues altres incoherències i contradiccions no analitzades.

## **Bogeria en la societat dominant**

No és la meua intenció la d'explicar ací la història de com la societat occidental i les institucions sanitàries han castigat, tancat, cremat, silenciats, operat i drogat a les persones boges. Perquè no tindríem prou d'espai. Encara que veig important que la gent tinga en compte que la nostra civilització ha caminat per diversos plantejaments al voltant de la malaltia mental i també sobre diverses estratègies per a combatre-la. Sempre ha estat un combat, sempre han vist la bogeria com a una cosa a exterminar.

És per això que ens han tancat en manicomis, ens han executat per posseïts o per bruixes, ens han tirat de les comunitats, ens han empresonat en hospitals especials, ens han sotmès a electroteràpia, ens han lobotomitat i ens han neutralitzat amb pastilles, entre d'altres coses. Crec que és important assenyalar que aquesta guerra, en la seua major part, ha sigut un fenomen provocat per la institucionalitat científica i pel



racionalisme científic. Per tot el que he llegit, estic convençut de que les persones boges vivíem vides molt menys penoses i rebíem una major acceptació social a l'Edat Mitjana, més que en la Il·lustració i avant<sup>1</sup>. En qualsevol cas, no hi ha dubte de que les persones boges vam ser millor tractades en la majoria de societats no occidentals abans de la colonització.

Certament, avui dia les persones boges podem gaudir de més drets, però estem tan condicionades a entendre el que experimentem com a un llast sense cap valor, un inconvenient o un perill que cal eliminar, que solem elegir la mateixa via de tractament que abans les institucions ens obligaven a prendre. Les persones tatxades de malaltes mentals segueixen representant un perill social. Ens poden utilitzar com a bocs expiatoris i, d'avant-mà, ja manquem de legitimitat. No ens permeten ser una veu que parla del fracàs, del dolor i de la hipocresia de la nostra societat, i ens impedeixen vides autònomes amb normes desenvolupades per a nosaltres mateixes. La nostra única llibertat és la d'invisibilitzar i suprimir el que vivim.

---

**1** Possiblement, en l'Edat Mitjana tardana açò va començar a canviar amb la caça de bruixes, posterior a la guerra contra la heretgia. Certament, no ha queda comprovat que una part desproporcionada de les bruixes executades eren visionàries boges, però no seria cap sorpresa si així fos.



## **El diagnòstic i la cura**

Rebutge el concepte de malaltia mental; qui està malalta és la societat en la que vivim. Però pense que ens convé seguir utilitzant aquest terme en compte d'esborrar-lo per no ser políticament correcte. Demostra de forma clara un antagonisme social i una jerarquia. Malgrat que la naturalització d'aquesta dominació es base en falsedats i imposicions té conseqüències reals.

Moltes vegades quan es parla de salut mental -fins i tot en entorns anarquistes- es cola també, dissimuladament, el seu invers fosc: la malaltia mental. Quan parle de malaltia mental parle d'un paradigma vigent, doncs veig necessari vigilar els discursos sobre la salut mental, que sovint potencien un concepte de salut normativa i homogeneïtzadora.

Rebutge també el DSM, és a dir, el manual de diagnòstic de la Associació de Psiquiatres estatunidenca, el qual és seguit per una grandíssima part dels psiquiatres a nivell mundial. La seua classificació de malalties amb noms diferents i llistes de símptomes concrets és un engany per a convèncer a la gent de que parlen de fenòmens objectius i no de categories repressives.

Entenen les emocions com si fossin miratges químics i no com a un procés més del propi cos. Creuen que les emocions són producte del cervell i que el cervell és una espècie de màquina



química. Moltes de les persones que hem passat per les seues arpes hem vist perfectament que no entenen res. Són necis amb molt, molt de poder. Els resultats dels seus medicaments antidepressius per a corregir els desequilibris descontextualitzats del cervell desmenteixen la seua pretensió de fer-nos creure que el cervell és una màquina química; doncs molts antidepressius augmenten les xifres de suïcidi (efecte que hauria de conèixer qualsevol persona que està contemplant medicar-se).

Fins i tot quan no provoquen el suïcidi, els medicaments són nocius. Les empreses sempre adverteixen que els efectes secundaris només ocorren a un percentatge minoritari d'usuaris, però mai he conegut a ningú que prenguéssin psicofàrmacs que no sofrira els seus efectes desagradables. Imagineu que les empreses van fer ulls grossos a qualsevol efecte secundari que no acabés en l'hospitalització de la persona medicada. Per la meua part, havent treballat unes quantes vegades com a conill d'índia en estudis mèdics, puc afirmar que aquests estudis són una farsa fàcil de manipular (tant pels treballadors "voluntaris", que tenim els nostres propis interessos, com pels supòsits experts que administren l'estudi).





## Com entendre la bogeria?

Utilitze un terme molt passat de moda, el de bogeria, per a parlar del que la societat racional pretén higienitzar i, alhora, invisibilitzar. Em sembla més pur i també aprecie la incomoditat que genera. Però el terme que més m'agrada emprar podria confondre per ser massa arcaic: llunàtic, el qual es referiria a la persona que es deixa portar pels canvis de la lluna. Així, ens preguntem: què passa amb la persona llunàtica en la societat industrialitzada, en la qual ja no es veu la lluna, sent tapada pels gratacels i esborrada per un milió de llums elèctriques? Pensem en com de mal ho passa el llunàtic, sent arrossegat per forces indiscernibles que mai li permeten efectuar un ritme assumible...

No crec que existisca una distinció real entre el cos i la ment, ni que tots els processos mentals o emocionals s'originen únicament a partir d'una causa química o física. Doncs, les emocions s'alberguen en les diferents parts del cos; les emocions i els pensaments poden canviar el funcionament d'un òrgan i viceversa. Quan no assumeixen aquestes veritats, certes branques de la ciència demostrin irremeiablement la seua ignorància.



A més, no crec que existeixen malalties mentals quan se les entén com a fenòmens objectius, perquè la bogeria té moltes formes i existeix en una gamma àmplia de diversificacions. Cada experiència és diferent. Però el que sí que crec és que la bogeria és un fenomen real (encara que la nostra forma d'entendre-la sempre estarà modulada per diverses construccions socials). Segons la meua experiència puc afirmar que la depressió bipolar és molt real; encara que no hauria de diagnosticar-se-la així ni hauria d'estar separada d'altres condicionants mitjançant una llista impersonal de símptomes. Al cap i a la fi, les meues experiències de vida -i les de moltes altres persones que pateixen alguna cosa similar- són molt diferents a les de les persones que no ho experimenten, i si mires els nostres cervells queda evident que funcionen d'una altra manera (igualment que si mires altres coses menys "objectives", com els nostres processos de sanació, necessitats per a la supervivència, percepcions, etc.).

Crec que la bogeria marca una diferència insuperable i, al final, sana i necessària. Cada comunitat tindrà els seus i les seues llunàtiques, i aquestes poden jugar un paper social important si són acceptades i legitimades. Sent més sensibles, poden servir de focus roig o anellat que advertisca d'un desequilibri o una malaltia social. La salut, a la fi, és col·lectiva, i



sempre hi haurà persones que noten abans la toxicitat quan alguna cosa vaja mal.

Per una altra banda, les persones que no viuen “la realitat consensuada” tenen menys dificultats a l’hora d’imaginar que les coses siguen diferents, la qual cosa és important per a l’anarquisme o per a qualsevol comunitat lliure, ja que imaginar un canvi és el primer pas per a realitzar-lo. Les persones que habitualment viuen múltiples realitats també poden tenir una avantatja a l’hora de mediar conflictes: tenen més desenvolupada la empatia i aquesta tendeix a ser una empatia més profunda, un vertader “veure a través dels ulls de l’altre”.

Inclús en la nostra societat, que tant suprimix la bogeria, una part desproporcionada d’artistes, músics i escriptors (i diria que, de manera aclaparant, probablement els millors) són llunàtics. No obstant això, moltes persones, anarquistes o no, que deslegitimen les experiències i les perspectives de les llunàtiques les segueixen admirant, escoltant i llegint, sense adonar-se’n de que la seua bogeria i el seu art van de la mà.

Moltes societats no occidentals varen reservar un paper especial per a les i els llunàtics. Moltes eren xamans, visionàries, remeieres i mediadores. Aposte a que hi ha una desproporció



de llunàtiques en les files de les lluites per la llibertat, tant per la seua incapacitat d'engolir les situacions donades, com per les seues visions d'un altre món, o la falta de por que poden tenir persones que s'enfronten amb pen-saments de suïcidi o ten-dències d'autodestrucció.

Crec que els llunàtics te-nim una relació especial amb la llibertat. O hem triat suïcidar-nos (que és una expressió màxima de llibertat, és dir rotun-dament NO als xantatges de la existència), o per a tirar endavant ens sot-metem a l'esclavitud quí-mica o la auto-anulació, o trenquem amb les nor-mes per a crear espais vivencials que ens per-meten la nostra inestabi-litat.

No crec que les persones boges siguem especials, en el sentit d'úniques o superiors. Totes les habi-litats i capacitats que he esmentat també es poden

trobar en persones entementades, però solen confluïr i concentrar-se amb més intensitat en les boges. A la fi, la bogeria és un llast i un dolor, encara que sí que té unes característiques que serveixen de recompensa, tant per a les boges mateixes com per als seus entorns, si es sap gestionar.

Acabat aquest petit retrat, m'agradaria oferir la següent definició, ambigua, però útil. Les persones boges són aquelles els processos emocionals de les quals, més les experiències sobre la realitat són indissimuladament anormals. Les persones normals són aquelles que poden adherir-se a les normes/lleis de la seua societat. Per tant, el que s'entén com a bogeria en una societat determinada no necessàriament és bogeria en una altra societat, atès que les normes són construccions que poden mutar d'una a altra. Bogeria és, preci-



sament, el no poder seguir els comportaments i les creences fonamentals (és a dir, les ontològiques) imposades.

Una norma no prové de cap autoritat identificable. És molt més transcendent, immanent, invisible i pre-verbal. Qualsevol persona pot enumerar les lleis, però no sabrà expressar les normes de la seua societat si no ha viscut en altres cultures o ha fet un treball analític. Es podria dir que els llunàtics són més sensibles a les normes, però aqueixa sensibilitat no té perquè ser cognitiva. En la majoria dels casos, no saben identificar les forces invisibles contra les quals xoquen eternament, ni articular els criteris que no estan complint, i aquesta confusió causa una gran part del sofriment de la bogeria i impossibilita la seua autogestió.

Per molt que certs anarquistes s'encaboten en negar l'ús del concepte de normes, cal dir que cada grup humà les té. Una comunitat sana i lliure simplement les contemplarà, permetent que aquestes estiguen sotmeses eternament a la discussió i la revisió col·lectiva; i que (i ací es troba la diferència entre un grup democràtic i un grup anàrquic) les persones que no puguin acatar les normes siguen lliures per a obrir espais d'excepcionalitat o formular normes especials (com seria el cas dels xamans en certes societats).

En la societat neoliberal en la que vivim, quan es parla del seny s'està parlant de la tolerància a una realitat assassina. Així doncs, bogeria és rebutjar aqueixa realitat a nivell emocional, sensorial i ontològic.<sup>2</sup>

---

**2** Mentre l'anarquisme només requereix el seu rebuig a nivell polític.



## **La bogeria vista des dels entorns llibertaris**

M'encantaria poder dir que l'entorn llibertari és un lloc més habitable per als llunàtics i que les companyes de lluita estan mínimament formades o sensibilitzades sobre la salut mental, però no és així. Per molts motius, jo estaria més sa i estable deixant arrere el moviment anarquista; encara que per molts altres motius no em sembla una opció.

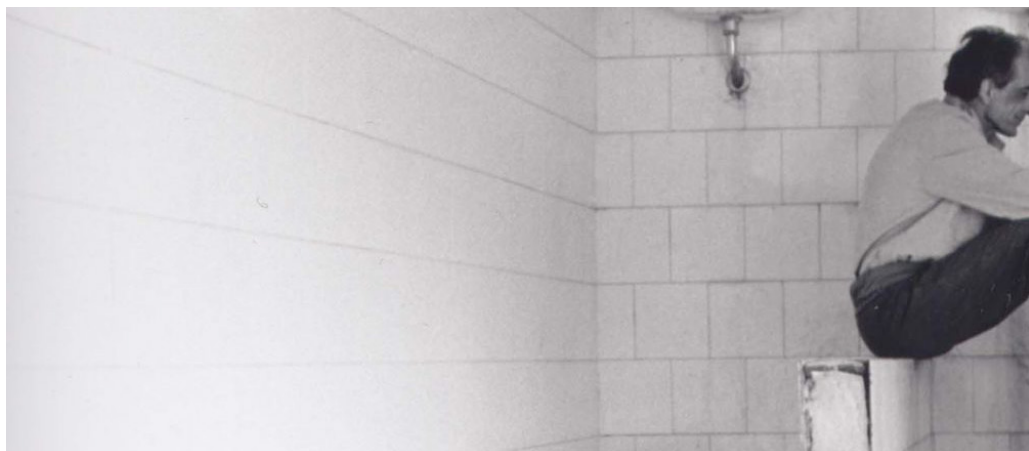
Cal aclarir: per a mi, la lluita no és únicament la nostra Idea, tan bonica; també és la supervivència. Lluite perquè no hi ha supervivència per a mi dins del capitalisme, perquè m'haguera suïcidat fa molts anys si no haguera dedicat tot el meu ser a la destrucció del sistema actual i la creació de la comunitat perduda. Però la lluita també pot ser individual, i per a mi en gran part ho ha sigut: la lluita per a crear un espai vivencial on puc seguir els meus ritmes, viure la meua inestabilitat, i obeir les meues necessitats en compte d'aquelles imposades pel capitalisme i l'Estat.

Podria simplement lluitar per a guanyar el meu espai, un mitjà lliure de l'obligació de treballar i de ser normal; podria dedicar-me a activitats creatives, passar el màxim de temps en

la naturalesa i fer ulls grossos mentre el món segueix en el seu rumb cap a l'apocalipsi. Però seguisc, perquè senc la destrucció del món en el meu propi cos. I seguisc, perquè l'anarquisme és molt més gran que els anarquistes. Doncs entre ells, amb escasses excepcions, hi ha poca comprensió sobre la bogeria.

Abans, allò més comú era la invisibilització del tema. Com a anarquistes, teníem l'obligació de ser fortes i només es reconeixia un model de força. Havíem de rebre els traumes de la repressió sense canviar el ritme d'activitat, sense donar importància a les emocions o als tractes, sense qüestionar els aspectes més fonamentals de la cosmovisió capitalista i racionalista, i conformant-se covardament a totes les misèries i hipocresies de l'entorn. He vist a persones boges ser estigmatitzades i deslegitimitzades per la seua bogeria; i aquesta postura segueix vigent en molts ambients i en moltes companyes.

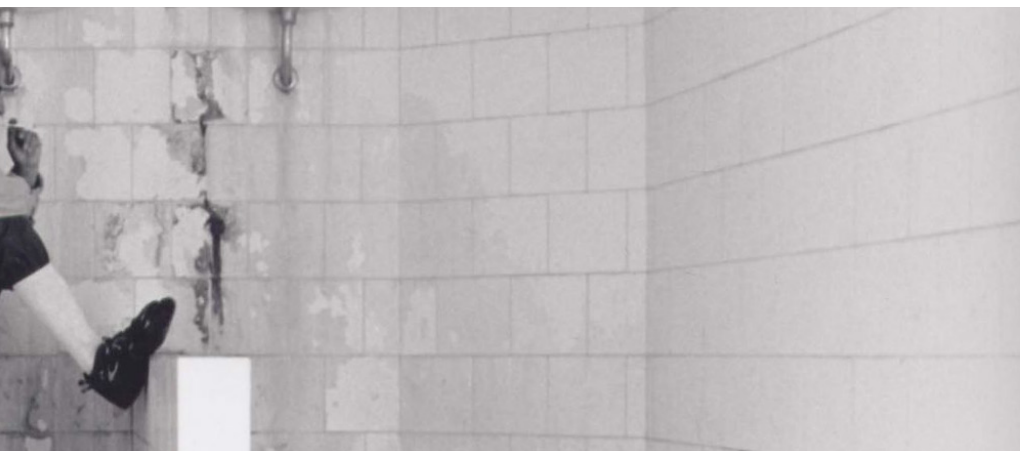
Per una altra banda, les mateixes persones boges també comparteixen moltes d'aquestes manques. Perquè ser boig no significa que, automàticament, entens la teua bogeria. Allò més comú és respondre a un món insensat i irreal que constantment et fa mal tornant els colps. Tant les persones enteni-



mentades com les boges que no s'ho han treballat per a entendre les gàbies emocionals i normatives que el capitalisme ens posa, col·laboren per a intensificar el problema.

Últimament, s'està vivint un nou interès per la salut en els entorns anarquistes, però això no significa que les coses estiguin millorant. Ens trobem amb un nou fet: aquests discursos sobre la salut mental estan imposant una nova homogeneïtzació, una nova pressió a “estar bé”; entenem que en part constitueix un nou intent -des de la lluita per la llibertat- per a exterminar la bogeria. Doncs és homogeneïtzació quan s'imposen quatre, set o més models sobre allò que diuen què és o ha de ser “normal i sa”.

Des dels eneagramas fins a la medicina xinesa, trobem molts mètodes per a marginalitzar la bogeria. No s'ha de passar necessàriament per les pastilles i els manicomis. Tinc clar que si la medicina xinesa fóra la pràctica dominant a nivell mundial, estariem molt més sans que ara amb la medicina occidental; però veig molts companys invertint el seu temps i les seues energies de forma acrítica en la moda de la medicina xinesa, sense adonar-se'n de que és una altra pràctica sanitària lligada a l'Estat (el que era, en el seu moment, l'Estat més potent del món). Aleshores, seria innocent suposar que





aquest model no s'ha vist impactat per milers d'anys de cohabitació en un gran imperi fent d'enllaç amb la institucionalitat de l'Estat i estant, obligatòriament, al servei del control social. La idea d'equilibri tan fonamental a la medicina xinesa pot semblar molt bonica si vens d'una societat dualista, maniquea i arrogant, però és un concepte que correspon fàcilment a una òptica de control social. Per ventura que cal ser un boig per a adonar-se? Hauria de ser evident que una normativitat basada en l'equilibri pot esdevindre una nova presó. Ni cerque l'estabilitat, ni és una opció per a mi. No puc opinar sobre les experiències dels llunàtics amb la medicina xinesa en el seu context original, però jo he viscut experiències inquietants amb alguns dels seus nous practicants en l'entorn llibertari.

Tot i això, el nou interès per l'autogestió de la salut i altres coneixements d'aquest tipus formen part d'una tendència que val la pena animar i fomentar, però estem en un punt en el qual encara no podem prescindir per complet d'especialistes ni solucionar-ho tot per nosaltres mateixa. "Tant de bo!". Si el fes-ho tu mateix t'ha funcionat per a arreglar la bici no significa que estigues preparada per a exercir una cirurgia a



cor obert. Si exercir com a expert en temes complexos de patiment psico-social ja resulta arrogant quan ho fa un psicòleg després dels seus cinc anys de carrera, com es veu quan ho fa algú que ha passat sols un parell d'anys fent cursets a jornada parcial?

En l'entorn llibertari s'estan reemplaçant la invisibilitat i el silenci per consells insultants i contraproductius. Clar, tothom coneix la tristesa. Però jo no gosaria aconsellar a algú que pateix un càncer prendre's un all perquè "a mi un dia em va anar bé per a un refredat". A dies pense, "tant de bo que tinguera una bala per a cada comentari d'optimisme barat". I sí que són barats. Si no has estat tancat en un psiquiàtric, si no has intentat acabar amb la teua pròpia vida, no pots entendre el que em passa.<sup>3</sup> I clar, a ningú li agrada que li diguen: "tu no ho pots entendre." S'interpreta com un atac i l'impuls és el de contraatacar. Però les companyes no demanen la mateixa comprensió dels companys? Les persones trans de les persones cis? Les persones no blanques de les persones blanques? Assumisc que mai vaig a entendre com és ser una persona negra en aquesta societat racista. Accepte aquest fet com un repte, per a potenciar la solidaritat des del no-saber

i per a examinar totes les forces per a mi invisibles que em condicionen com a persona privilegiada pel colonialisme i la supremacia blanca.

L'assumpte és que encara es parla molt poc de la bogeria i no se l'accepta com una cosa real. En el meu cas, els meus amics més propers accepten la meua diferència (sense mai nomenar-la de forma explícita, amb l'excepció d'uns companys que—i no és casualitat—no són d'ací) i als altres tracte d'evitar-los quan estic “de baixó”.

Veig com un perill que el nou interès per la salut mental, que té l'avantatge de conscienciar-nos sobre la importància de la cura, establisca un normativisme molt fort: el que està implícit en la idea de curació o superació. Doncs, ara, la instabilitat dels llunàtics serà vista com un desequilibri que cal curar o, segons el corrent de teràpia, es podrà entendre com al resultat d'un trauma passat que cal superar.

I la salut sí que s'ha de treballar, hem de ser completament conscients d'ella. I els traumes sí que cal enfrontar-los. I la nostra socialització sí que cal analitzar-la. La vida és massa curta per a ser víctima. I nosaltres mateixos ens provoquem molt de dolor, massa, per la nostra simple i pròpia manera de gestionar les emocions. Tant els entenimentats com els bojos.

Però tot i això, la depressió no és una cosa que desapareix. Una de cada quatre persones amb depressió acaba suïcidant-se. Els altres aguantem, a voltes mitjançant drogues, a voltes mitjançant vides excepcionals, la qual cosa vol dir: alliberades de les insostenibles pressions de la normalitat.

---

**3** Tampoc vull crear un estàndard o un criteri per a repartir el carnet de boig. Hi ha qui ha aguantat sense mai passar per un hospital (com la meua mare) i els que han entrat després de patir una crisi puntual, però que en general són entenimentats.



## **Sobre la teràpia**

En general, crec que és bona idea buscar teràpia. Les males experiències que he tingut amb la teràpia m'han fet més fort i em van ajudar a esclarir certs aspectes. A més, conec diverses persones que han tingut bones experiències. Fa uns anys, quan havia pres una posició en contra de la teràpia, una amiga que va estudiar psicologia em va convèncer de que és necessari que algunes persones aprofundisquen en el tema, que moltes no tenen els recursos personals necessaris per a eixir dels seus pous i que a qualsevol li pot anar bé tenir un espai a part per a parlar d'allò més difícil. Però seguisc tenint una inquietud. Em sembla un triomf de l'alienació i un fracàs de l'amistat. No vull una vida en la qual he de pagar a un desconegut per a que m'escolte perquè no puc parlar amb els meus amics. Tampoc vull enverinar als meus amics amb els meus problemes. Així que seguisc en l'impàs.

L'única cosa que tinc clara és que la teràpia no s'hauria d'estigmatitzar, que cada persona que pateix hauria de ser considerada. Però també s'hauria de mantenir la vigilància respecte a teràpies que funcionen com a cultes. I per una altra banda, l'amistat pot ser revolucionària, però de moment la majoria tenim les amistats que corresponen al capitalisme, a la societat d'alienació, i caldria aprofundir-les.

## Gènere

Al llarg de la història, el patriarcat s'ha aprofitat moltíssim de la supressió de la bogeria. L'opressió genera molt de malestar i malaltia entre les dones, les queer, les trans. En un eficaç mecanisme d'autoregulació, el normativisme neutralitza les respostes neuròtiques d'aquestes persones. La "dona histèrica" és un subjecte totalment deslegitimitzat. Les seues importants crítiques de la societat no són rebudes com a crítiques, sinó com a balboteig agut. Les altes xifres de suïcidi entre les persones queer i trans ens parlen d'una altra forma de neutralització.

I els homes, per a complir amb la seua socialització han d'acallar les seues emocions. Així, què fan les emocions embotellades i tapades? S'augmenta la pressió i ixen en forma de violència. Aquesta violència és un motor important del patriarcat. Es pot dirigir a les dones, als xiquets i als altres homes (i cal dir que la violència que les mares dirigeixen als seus infants també té un paper destacat en el patriarcat).

Es podria considerar que l'autolesió conforma un element estàndard de la feminitat (sobretot la bulímia,





l'anorèxia o inclús el tallar-se), però està mal vist en els homes. Si un home vol fer-se mal, es vorà com un fracàs el no aconseguir suïcidar-se. Hauria d'autolesionar-se mitjançant l'ús de drogues disfressades d'oci o amb comportaments arriscats i violents. Els homes que no aconseguixen silenciar les seues emocions i dirigir les seues neurosis de forma violenta cap a les altres, estan estigmatitzats, deslegitimats i exclosos d'alguns dels privilegis masculins (són una minoria els privilegis que perden, però diria que en general són aquells que permeten a certs homes pujar en els graons socials per a servir de model reeixit de persona normal). No és casualitat que la majoria d'homes que dormen en els carrers en les èpoques de bonança econòmica hagen sigut diagnosticats amb alguna malaltia mental.

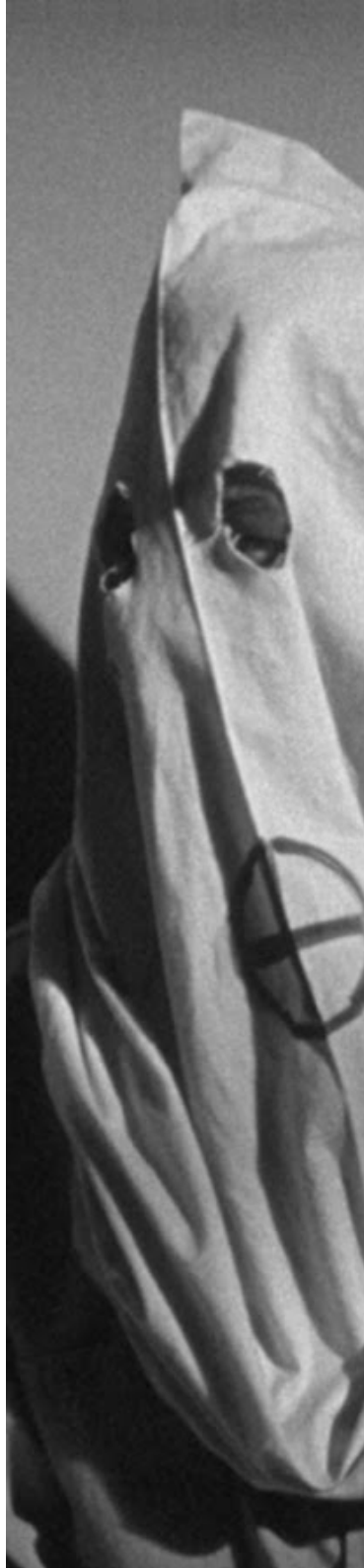
És de suma importància teòrica el fet que les tasses de malaltia mental són més altes, no en els països pobres, sinó en els països rics. De fet, qui encapçala i lidera aquestes estadístiques són els Estats Units, país ben conegut pels seus extrems d'alienació social.

Dins d'aquestes societats generalment no hi ha correlació entre la malaltia mental i la classe econòmica, amb una excepció important: les persones migrants que no viuen en comunitats amb altres migrants del seu lloc d'origen tenen xifres de malaltia mental més altes, mentre que les persones migrants que sí que viuen en tals comunitats tenen les xifres més baixes que la mitjana. Això ens fa pensar en diferents coses. Una d'elles és que la malaltia mental està provocada, al menys en gran part, per la alienació capitalista i l'èxit capitalista no condueix a la felicitat, sinó a allò oposat.

Alhora, hem d'anar en compte amb els simplismes; doncs, el capitalisme no causa la bogeria. Casos de bogeria en societats pre- o no-capitalistes estan sobradament documentats. Estem parlant, així, d'altres aspectes que s'entenien com a elements fonamentals del caràcter de les persones: capacitats o predisposicions intrínseques que brollen, o no, segons les condicions viscudes.

Quan parlem de la misèria de la riquesa capitalista és important no romantitzar la pobresa. Les cares més brutals de l'explotació capitalista, l'explotació desenfrenada que està lamentablement generalitzada fóra d'Europa i Amèrica del Nord provoca un nombre elevadíssim de traumes i sofriment. Però moltes vegades quan es parla de "pobresa" es fa referint-se a societats poc monetitzades, és a dir, més lliures del capitalisme; no és la falta de béns materials la que causa la tristor. Sempre que tinguem alimentació suficient, l'escassetat de béns materials pot ser un bon fonament per a la felicitat. Així doncs, no és la pobresa com a tal la que provoca la misèria, sinó l'explotació i l'alienació, i aquestes són universals. Encara que la seua cara canvie molt entre un continent i un altre, la seua essència es manté intacta.

No obstant açò, moltes anarquistes creuen en el discurs de privilegis econòmics i cauen en un antiimperialisme barat. Les persones no vivim d'allò material. En l'anomenat "primer món" -entre la mitificada classe mitjana-, el capitalisme no mata amb fam, sinó amb suïcidi, anorèxia o obesitat. Em negue a estar agraït per habitar en una presó construïda de plusvàlues, de mercaderia, de coses mortes. La riquesa capitalista em provoca fàstic. El capitalisme no m'ofereix cap lloc en el qual puc sobreviure.



## Què desitge?

La pregunta que més odie és el “com estàs?” per la seua resposta obligatòria: “bé”. M’agradaria poder parlar de les emocions honestament. M’agradaria que en l’entorn llibertari es qüestionaren les normes obertament i es fomentaren excepcions, que es celebrara la bogeria, que aquesta tingués el seu lloc honrat dins de la nostra lluita.

M’agradaria que afusellarem, després dels polítics i banquers, als bonrollistes, als qui temen el conflicte i la abnormalitat, als qui prefereixen ser correctes a ser honests. I d’eixes rates covards n’hi ha moltíssimes a l’entorn anarquista.

Si hi ha necessitat de crear més grups d’auto-suport i de salut mental, ho farem. Però cal tenir en compte que a vegades pot ser una mala idea, perquè concentrar molta bogeria en una sala pot intensificar els seus efectes. Per la meua part, després d’una experiència bastant nefasta, no crec que torne a participar en un grup d’aquest tipus. No es pot confiar en algú sols pel mèrit de ser un boig. Seria un error, crec, constituir-nos com un altre subjecte polític.

És possible que el que més ajudaria seria recuperar un equilibri no individual, sinó comunal. Crec que ens ajudaria molt a mi i a altres persones paregudes el poder relacionar-nos, sense disfresses, amb la gent entenimentada. Però abans de que això pugui esdevindre’s, moltes normes caldria canviar.



## **A les persones que són com jo, els oferiria un parell de consell inadequats.**

- Minimitza la teua dependència al treball assalariat, sobretot als treballs que no et permeten la inestabilitat, que t'obliguen a fingir ser normal de dilluns a divendres. Si no tens alternativa, pensa-t'ho amb antelació: abans o després tindràs que elegir entre la medicació i el manicomi.
- Crea un espai en el que pugues ser tu. Crea una vida que es corresponga amb els teus propis ritmes.
- Busca expressions creatives per a les teues energies.
- Si eres molt jove, accepta que no, les coses no es posen més fàcils. Al contrari, la vida es fa cada vegada més difícil de resistir. Si sobrevisus, el dolor es fa menys agut, però acaba amb les teues resistències. L'impuls al suïcidi, una reacció molt sana davant del que enfrontem, no disminueix, de fet es queda molt present, però fóra de l'abast. Si no aprens a gestionar aquest regal perillós, et trencarà, i no podràs compartir tota eixa bellesa afilada que et plena. Acabaràs apagat, mig mort. Posa't les piles i canvia't la vida.
- Si eres vell i has sobreviscut, busca a un dels nostres que encara siga jove. Et necessitem. Necessitem veure que és possible sobreviure a açò amb dignitat.
- Fes exercici físic. I després, fes-ne més. Passa molt de temps en la natura. Posa plantes en ta casa i cuida-les. Busca l'amistat d'un gat o gos, si estàs en condicions per a cuidar-lo o cuidar-la.
- Menja bé. Això és molt important. El cervell està compost per greixos complexos. Assegura't de que la teua dieta en tinga molts: greixos saturats, àcids grassos i àcids

omegues, i també el b12 (el qual no és un greix, però sí que és necessari per als processos neurològics). Si ets vegà o vegetariana, no pots menjar greixos animals, que són els millors en aquest aspecte. És admirable seguir els teus principis, però caldria tenir presents els perills per la salut que pot comportar i considerar prendre suplementos d'àcids omega i de b12. Els mateixos estudis citats en pàgines veganes per argumentar que la dieta vegana és més sana per al cor (en comparació amb una dieta plena de menjar industrial i sintètica, i no amb la dieta més sana, que és la dieta caçadora-recolectora) també demostren que comporta més trastorns mentals i emocionals, així com taxes més altes de depressió i suïcidi. Desafortunadament, mai citen aqueixa part dels estudis.

- Assumeix la responsabilitat sobre les teves emocions, no fugis amb drogues o altres evasions. Si no ens cuidem, podem fer mal als nostres entorns, als nostres amics, a la gent que ens estima. I, sobretot, a nosaltres. No podem demanar més cura si no demostrem cura amb nosaltres mateixes i amb les altres. Les relacions són el fonament de la salut i de la solidaritat. Se les ha de cuidar.
- No cerques, mai, que una altra persona et salve. No hi ha cap manera més adequada per a fer mal a les persones que vols. Lleva't del cap la idea de l'amor romàntic i concentra't en l'amistat, al menys fins a que sigues capaç de gestionar la teva pròpia inestabilitat en compte de responsabilitzar a una altra persona de la teua salut mental.





## **A les persones entenimentades els oferiria unes suggerències.**

- Informa't sobre la depressió i sobre les experiències de les llunàtiques.
- Ajuda a matar l'estoïcisme. Parla obertament dels teus propis sentiments, sense fer distinció entre els suposadament negatius i els suposadament positius.
- No obligues a les persones en el teu entorn a “estar bé”. Pensa en les coses que fas que potser tinguen tal efecte d'obligatorietat.
- Pots parlar i preguntar sobre l'auto-lesió, el suïcidi, els psicofàrmacs i els psiquiàtrics. Són coses reals. No desapareixen si dissimules.
- Mai pressiones a una persona a qui estimes a no suïcidar-se si no li pots fer la vida tolerable. No la obligues a seguir vivint en la misèria sols per a lliurar-te de la incomoditat d'un suïcidi. Respecta el que ha de ser el dret existencial més important: el no ser.
- Qüestiona la teua pròpia realitat i el racionalisme en el que es fonamenta. El acceptar que els bojos tenim altres realitats normalment es converteix en una tolerància relativitzada per visions “diferents” sense mai acceptar la seua legitimitat. Si creus que existeix una sola veritat

objectiva, és que has vist molt poc. Pensa, per exemple, que les persones boges som més capaces de veure les situacions socials amb més precisió, mentre que les persones entenimentades condicionen la seua visió segons les normes; és a dir, que no veuen el que no està permès veure.<sup>4</sup> No veuen el que podria portar a un conflicte. No dic que sempre siga així, sinó que cal acceptar aquesta possibilitat per a abandonar la suposició no examinada de que els entenimentats posseeixen la veritat i que els bojos som merament una addició pintoresca a la diversitat humana.

---

**4** Mentre acabava esta text em vaig assabentar d'una història interessant:

Es tracta de l'amic d'una amiga, el qual a vegades tenia la costum de caminar per la ciutat amb el penis fora. Aquest s'adonà de que en general la gent no veia la seua transgressió. De fet, les úniques persones que solien percebre la seua travessia eren persones d'aparença estranya, persones que no semblaven ser normals ni entenimentades.

Això em fa pensar en diversos estudis psicològics, en els que la majoria de voluntaris no perceben imatges de persones nues mesclades entre fotos d'escenes quotidianes. Es podria dir que "ser sa" indica la capacitat de permetre a la societat definir i limitar l'experiència individual de la realitat.





EDITORIAL SEGADORES